



Vitamin C

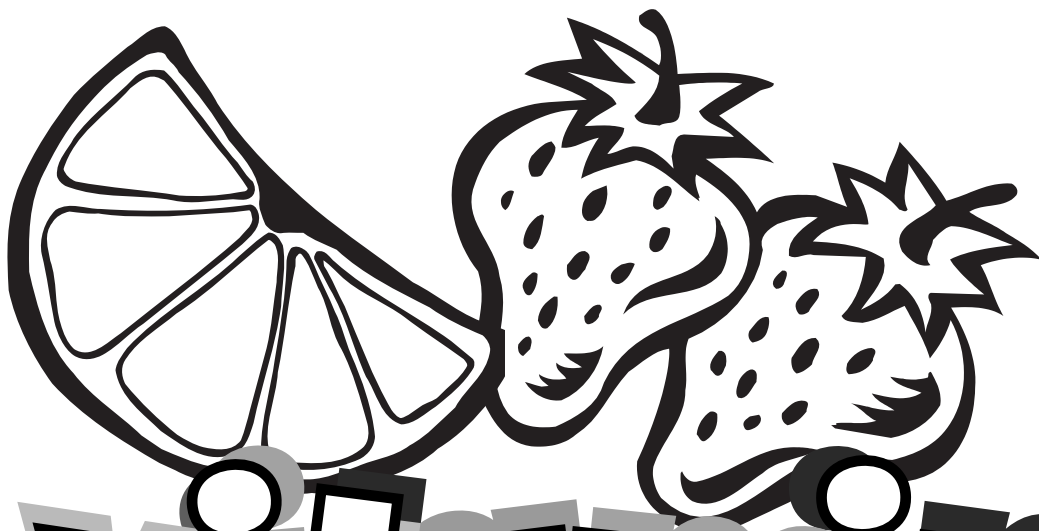


**HAVE
SOME
EVERY
DAY!**

Did you know Vitamin C has many important roles in your body, such as helping to form bones, teeth and healthy skin? Vitamin C also helps to heal wounds, maintain a healthy immune system and keep blood vessels strong. Since our bodies do not make Vitamin C, we need to eat foods with Vitamin C every day.

Important food sources of Vitamin C:

- Asparagus*
- Avocado*
- Broccoli**
- Brussels Sprouts**
- Cabbage**
- Cantaloupe**
- Cauliflower**
- Grapefruit or Grapefruit Juice (100% Juice)**
- Green Pepper**
- Greens (Beet, Dandelion, Mustard, Turnip, Collards, Kale)**
- Lemon or Lemon Juice**
- Mangos**
- Orange or Orange Juice (100% juice)**
- Papaya**
- Peas*
- Pineapple*
- Potatoes*
- Raspberries**
- Spinach*
- Squash*
- Strawberries**
- Tomato or Tomato Juice**
- Turnips*
- Vitamin C-fortified Cereal**



vitamina C



**¡CONSÚMALA
TODOS
LOS
DÍAS!**

¿Sabía que la vitamina C juega diversos papeles muy importantes en su cuerpo, tales como ayudar a formar huesos, dientes y piel sana? La vitamina C también ayuda a que las heridas sanen, a mantener un sistema inmunológico saludable y a mantener fuertes los vasos sanguíneos. Como nuestros cuerpos no fabrican la vitamina C, necesitamos comer a diario alimentos que contengan vitamina C.

Las fuentes importantes de vitamina C:

- Espárragos
- Aguacate
- Brócoli*
- Coles de bruselas*
- Col*
- Melón*
- Coliflor*
- Uvas o Jugo de uva (100% jugo de uva)
- Pimiento verde*
- Verduras (betabel, diente de león, mostaza, nabo, col, col rizada)
- Limón o jugo de limón*
- Mangos*
- Naranja o jugo de naranja (100% jugo de naranja)*
- Papaya*
- Chicharos
- Piña
- Papas
- Frambuesas*
- Espinacas
- Calabaza
- Fresas*
- Tomate rojo (jitomate) o jugo de tomate*
- Nabos
- Cereal fortalecido con vitamina C*